

## Liebe Verwenderin von Orthomol Natal,

wir freuen uns, dass Sie sich für Orthomol Natal entschieden haben, ein Qualitätsprodukt der Firma Orthomol. Orthomol setzt seine ganze Erfahrung und sein Wissen bei der Herstellung von orthomolekularen Mikronährstoffkombinationen ein, um Sie mit hochwertigen Produkten für Ihre Gesundheit zu unterstützen. In diesem Packungsbeileger finden Sie Informationen zum Produkt und seinen Inhaltsstoffen sowie wichtige Hinweise zur Einnahme.

### Was ist Orthomol Natal?

Orthomol Natal ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Wichtige Mikronährstoffe in Schwangerschaft und Stillzeit.

Orthomol Natal enthält eine Kombination aus Folsäure und Quatrefolic®. Quatrefolic® ist eine aktive Form der Folsäure, die dem Körper ohne vorherige Umwandlung zur Verfügung steht und somit eine höhere Bioverfügbarkeit aufweist. Folsäure trägt zum normalen mütterlichen Gewebewachstum in der Schwangerschaft bei. Die ergänzende Aufnahme von Folsäure erhöht bei Schwangeren den Folat Spiegel. Ein niedriger Folat Spiegel ist bei Schwangeren ein Risikofaktor für die Entstehung von Neuralrohrdefekten beim heranwachsenden Fötus. Die positive Wirkung stellt sich bei einer ergänzenden Aufnahme von 400 µg Folsäure täglich über einen Zeitraum von mindestens einem Monat vor und bis zu drei Monaten nach der Empfängnis ein. (Zielgruppe: Frauen im gebärfähigen Alter.) Die Aufnahme von Docosahexaensäure (DHA) durch die Mutter trägt zur normalen Entwicklung des Gehirns und der Augen beim Fötus und beim gestillten Säugling bei. Hinweis für Schwangere und stillende Frauen: Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 200 mg DHA, zusätzlich zur empfohlenen Tagesdosis an Omega-3-Fettsäuren von 250 mg DHA und EPA, ein.

Eisen trägt zu einer normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin bei. Cholin trägt zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei. Calcium, Magnesium, Zink, Eisen, Vitamin D, Vitamin B<sub>12</sub> und Folsäure haben eine Funktion bei der Zellteilung. Vitamin C, Vitamin B<sub>6</sub>, Vitamin B<sub>12</sub>, Vitamin D, Folsäure, Eisen, Zink, Selen und Kupfer tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Calcium wird für die Erhaltung normaler Knochen benötigt. Vitamin K, Vitamin D sowie Zink und Magnesium tragen zur Erhaltung normaler Knochen bei. Vitamin D trägt zu einer normalen Aufnahme und Verwertung von Calcium bei. Jod und Selen tragen zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei. Calcium und Magnesium tragen zur normalen Muskelfunktion bei. Vitamin C, Riboflavin (Vitamin B<sub>2</sub>), Vitamin B<sub>6</sub>, Vitamin B<sub>12</sub>, Folsäure, Niacin, Pantothensäure und Magnesium tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

Mit Milchsäurebakterienkulturen, Lutein und Zeaxanthin.

### Wie nehme ich Orthomol Natal ein?

Täglich den Inhalt eines Beutels zusammen mit einer Kapsel aus dem Blister vorzugsweise einzeln mit viel Flüssigkeit vor oder zu einer Mahlzeit einnehmen.

### Wie lange soll ich Orthomol Natal einnehmen?

Die Ernährung vor, während und nach der Schwangerschaft spielt eine entscheidende Rolle für die Entwicklung Ihres Kindes. Auch während der Stillzeit ist eine mikronährstoffreiche Ernährung wichtig, da Sie Ihr Baby über die Muttermilch mit lebens- und wachstumswichtigen Nährstoffen versorgen. Mit der Einnahme von Orthomol Natal können Sie dazu beitragen, sich und Ihr Kind während der Schwangerschaft und Stillzeit ergänzend mit Mikronährstoffen zu versorgen. Mikronährstoffe werden täglich vom Körper gebraucht, eine regelmäßige Verwendung über einen längeren Zeitraum ist daher empfehlenswert.

### Was muss ich beachten?

- Orthomol Natal in der Darreichungsform Tabletten/Kapseln ist lactose- und glutenfrei.
- Die enthaltene Gelatine stammt vom Rind.
- Dieses Produkt enthält eine separate Jodtablette. Sollten Sie an Funktionsstörungen der Schilddrüse leiden, sprechen Sie bitte vor der Einnahme mit Ihrem Arzt.
- Bei Vorliegen einer Glucosetoleranzstörung sollten Sie beachten, dass das Produkt 1,4 g Kohlenhydrate pro Tagesportion enthält.
- Neuralrohrdefekte können auch andere Ursachen haben, als eine unzureichende Folsäureversorgung. Die Erhöhung des Folat Spiegels kann daher nicht in jedem Fall die Entstehung von Neuralrohrdefekten verhindern.
- Während der Schwangerschaft sind der Eisenbedarf und häufig auch der Magnesiumbedarf besonders hoch. Daher kann unter Umständen eine zusätzliche Zufuhr dieser Stoffe notwendig sein. Ihre Gynäkologin/Ihr Gynäkologe wird Sie gerne beraten.
- Die angegebene empfohlene tägliche Verzehrsmenge darf nicht überschritten werden.
- Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung dienen. Achten Sie auf eine gesunde Lebensweise.
- Außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

### Gibt es weitere nützliche Hinweise?

- Im Einzelfall kann es zu leichtem Aufstoßen, bedingt durch das in den Kapseln enthaltene Fischöl (Omega-3-Fettsäuren), kommen. Um das Aufstoßen zu vermeiden, können Sie die Kapseln vor dem Schlafengehen einnehmen.
- Durch die Einnahme von Orthomol Natal können folgende harmlose Begleiterscheinungen auftreten: eine gelegentliche Gelbfärbung des Urins bzw. leichte Färbung der Muttermilch, bedingt durch den Gehalt an Riboflavin (Vitamin B<sub>2</sub>).
- In der Schwangerschaft empfindet jede Frau anders. Deshalb können bei einzelnen Frauen nach der Einnahme der Milchsäurebakterienkulturen-Kapsel leichte gastrointestinale Unverträglichkeiten auftreten.

### Wie lagere ich Orthomol Natal?

Bewahren Sie Orthomol Natal bevorzugt kühl und trocken auf.

### In welchen Darreichungsformen ist Orthomol Natal erhältlich?

- Granulat/Kapseln
- Tabletten/Kapseln

### Wo erhalte ich weitere Informationen?

Wenn Sie Fragen haben zum Einsatz von Mikronährstoffen in Schwangerschaft und Stillzeit oder mehr über die orthomolekulare Ernährung erfahren möchten, hilft Ihnen unser Service-Center unter 02173 9059-0 gerne weiter.

### Herzlichst

### Ihre Orthomol pharmazeutische Vertriebs GmbH

Herzogstraße 30  
40764 Langenfeld  
Telefon 02173 9059-0  
info@orthomol.de  
www.orthomol.de

**Zusammensetzung:** 1 Tagesportion zu 3 Tabletten plus 3 Kapseln (4,1 g)

	pro Tagesportion	% RM**
<b>Vitamine</b>		
Vitamin A, davon	333 µg RE <sup>Δ</sup>	42
aus Beta-Carotin	333 µg RE <sup>Δ</sup>	
Vitamin D	15 µg (600 I.E. <sup>°</sup> )	300
Vitamin E	36 mg alpha-TE <sup>°°</sup>	300
Vitamin K	60 µg	80
Vitamin C	110 mg	138
Thiamin (Vitamin B <sub>1</sub> )	3 mg	273
Riboflavin (Vitamin B <sub>2</sub> )	3,5 mg	250
Niacin	36 mg NE <sup>*</sup>	225
Vitamin B <sub>6</sub>	5 mg	357
Folsäure, davon	500 µg	250
als Pteroylmonoglutaminsäure	300 µg	
als (6S)-5-Methyltetrahydrofolsäure-Glucosaminsalz (Quatrefolic <sup>®</sup> )	200 µg	
Vitamin B <sub>12</sub>	9 µg	360
Biotin	150 µg	300
Pantothensäure	18 mg	300
<b>Mineralstoffe</b>		
Calcium	200 mg	25
Magnesium	100 mg	27
Eisen	5 mg	36
Zink	5 mg	50
Kupfer	1 mg	100
Selen	30 µg	55
Chrom	60 µg	150
Molybdän	80 µg	160
Jod	150 µg	100
<b>Sonstige Stoffe</b>		
Omega-3-Fettsäuren, davon	360 mg	***
Eicosapentaensäure (EPA)	40 mg	***
Docosahexaensäure (DHA)	300 mg	***
Cholin	100 mg	***
Lutein	2,5 mg	***
Zeaxanthin	500 µg	***
Milchsäurebakterienkulturen	3 x 10 <sup>9</sup> KBE <sup>°°°</sup>	***
<i>Lactococcus lactis, Lactobacillus casei, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium bifidum</i>		

## Zutaten

**Fischöl** (14 %), Calciumcarbonat, Magnesiumcarbonat, Maisstärke, Saccharose, Füllstoff mikrokristalline Cellulose, Gelatine (aus Rind), Maltodextrin, Cholinbitartrat (5,5 %), Feuchthaltemittel Glycerin, L-Ascorbinsäure, Überzugmittel Hydroxypropylmethylcellulose, DL-alpha-Tocopherylacetat, Milchsäurebakterienkulturen (*Lactobacillus casei, Lactococcus lactis, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium bifidum*) (0,9 %), Zinkgluconat, Nicotinamid, Trennmittel Siliciumdioxid, Trennmittel Talkum, Überzugmittel Hydroxypropylcellulose, Calcium-D-pantothenat, Trennmittel Magnesiumsalze der Speisefettsäuren, Eisenfumarat, Lutein aus *Tagetes erecta*-Extrakt (0,3 %), Emulgator Mono- und Diglyceride von Speisefettsäuren, Farbstoff Eisenoxide, Trennmittel Speisefettsäuren, Pyridoxinhydrochlorid, Emulgator Lecithine, Beta-Carotin, Thiaminhydrochlorid, Stabilisator D-Xylose, Riboflavin, Überzugmittel Gellan gum, Kupfersulfat, Stabilisator Lactitol, Zeaxanthin-haltiger Studentenblumen-Extrakt (aus *Tagetes erecta*) (0,2 %), (6S)-5-Methyltetrahydrofolsäure-Glucosaminsalz, Pteroylmonoglutaminsäure, Chrom(III)-chlorid, Natriummolybdat, Kaliumiodid, D-Biotin, Natriumselenat, Phyllochinon, Cholecalciferol, Cyanocobalamin

<sup>Δ</sup> RE = Retinoläquivalente

<sup>°</sup> I.E. = Internationale Einheiten

<sup>°°</sup> alpha-TE = Alpha-Tocopheroläquivalente

<sup>°°°</sup> KBE = Koloniebildende Einheiten

<sup>\*</sup> NE = Niacinäquivalente

<sup>\*\*</sup> RM = Referenzmenge nach EU-Verordnung 1169/2011

<sup>\*\*\*</sup> keine Referenzmenge vorhanden

**Hergestellt in einem ISO 22000-zertifizierten Betrieb.**



Milchsäurebakterienkulturen in Kapseln mit verzögerter Freisetzung im sauren Milieu. DRCAPS ist eine unter Lizenz verwendete Marke.